

Додаток № 1 до навчальної програми гуртка з футболу

**Контрольні нормативи та вимоги на кінець навчального року
із фізичної та спеціальної підготовки вихованців відділення ФУТБОЛУ (хлопці)
Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»**

№	ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ	8-9 р.	10 р.	11 р.	12 р.	13 р.	14 р.	15 р.	16 р.
I	Фізична підготовка :								
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	14	16	18	22	24	26	28	33
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	4	6	7	8	9	10	11	12
3	Піднімання тулуба із положення лежачи (за 1хв. к-ть разів)	18	23	28	30	32	36	38	40
4	Стрибок у довжину з місця (см)	140	160	180	190	200	210	225	240
5	Стрибок вгору з місця (см)				44	48	52	57	61
6	Човниковий біг 4 х 9 м. (с)	12.0	11.7	11.4	11.1	10.8	10.4	10.1	9.8
7	Біг 20 м з високого старту (с)	4.00	3.94	3.86	3.79	3.70	3.63	3.48	3.40
II	Технічна підготовка :								
1	Виконання переміщень, зупинок, поворотів в русі. Освоїти техніку ударів ногою, головою, зупинок, ведення, оволодіння, протидії, та жонглювання м'ячем (для 1-2 року навчання).								
2	5 ударів по м'ячі на точність у вказану частину воріт				2	3	4	5	5
3	Ведення м'яча 9 м по прямій (не менш 2 торк.) і удар (с)				4.4	4.2	4.0	3.8	3.5
4	Жонглювання м'ячем пр. ,лів. ,стегном, головою (разів)				16	18	20	22	24
5	Удар ногою на дальність (коридор 10м) з 2 спроб (м)				22	22	26	30	34
6	Кидок м'яча на дальність (коридор 3 м) (м)				14	14	16	20	24
III	Інтегральна підготовка :								
1	Міні-футбол, товариські, контрольні та календарні ігри				15	20	20	25	25
2	(кількість ігор на рік) Мінімальні вимоги до спортивної підготовки (розряд)				Шю н.	II юн.	I юн.	III д.	II д.